



食品和运动方面

因地制宜，做力所能及之事。——西奥多·罗斯福 (Theodor Roosevelt)

健康的身体意味着：

- 良好的饮食是指选择食用能够提供足够能量的食品。食品会影响我们的情绪。
- 运动使您感觉更健康。任何形式的运动都有助于改善呼吸和缓解压力。
- 运动有助于克服抑郁。

良好的饮食

- 即使还没有感觉饥饿，也要吃几口。
- 出门时带上几件零食。
- 多准备一些食物储存在冷冻箱内供以后食用。
- 准备大量蔬菜保存在冰箱里，以方便享用。
- 服用多种维他命丸。



开始做运动：

- 选择自己喜欢的运动。
- 从图书馆借阅运动练习的录像。
- 和朋友散步。
- 每天做少量运动比一次性做长时间剧烈运动的效果好。
- 参加您的社区里散步/漫步的活动。

产后抑郁是可治愈的疾病。它会过去的。

和我们交谈对您和您的宝宝都有益。我们可以做到。请致

电403 205 5178。

Support for this resource was
generously provided by:

